



ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Что вам нужно знать о «молчаливом убийце»

Высокое кровяное давление часто называют молчаливым убийцей. Вы не можете его почувствовать или увидеть, но оно сильно влияет на ваш организм. Измеряйте давление регулярно. Научитесь его контролировать.

Что такое высокое кровяное давление?

Сердце снабжает кровью все части нашего тела. Кровь движется в нашем теле по специальным каналам. Она давит на стенки этих каналов. Если кровь давит слишком сильно, это может вызывать высокое кровяное давление и нанести вред организму. Высокое кровяное давление повышает риск появления проблем с сердцем, почками и сердечных приступов.

Примерно каждый третий человек с высоким кровяным давлением не знает об этом. Вот почему важно регулярно измерять свое кровяное давление. Высокое кровяное давление можно лечить.

Кровяное давление описывают два числа. Первое число показывает силу давления крови, когда сердце накачивает ее. Его также называют систолическим артериальным давлением. Второе число показывает силу давления между ударами сердца. Его также называют диастолическим артериальным давлением. При нормальном кровяном давлении первое число должно быть меньше 120. Второе число должно быть меньше 80.

У кого бывает высокое кровяное давление?

Высокое кровяное давление — это наиболее распространенная причина проблем с сердцем. И это становится тем

вероятнее, чем старше вы становитесь. Этому чаще подвержены мужчины, чем женщины. Вы более подвержены этому, если у вас избыточный вес или кто-то в вашей семье страдает высоким давлением.

Профилактика и лечение

Вы можете отсрочить появление или понизить высокое кровяное давление, если измените свой образ жизни:

- ▶ правильно питайтесь;
- ▶ взрослым следует заниматься физическими упражнениями не менее двух с половиной часов в неделю и не менее двух раз в неделю;
- ▶ детям следует выполнять упражнения не менее часа каждый день;
- ▶ поддерживайте нормальный вес;
- ▶ не курите;
- ▶ научитесь справляться со стрессом.

Иногда этих простых вещей достаточно. Часто вам также нужно будет принимать один, два или более видов таблеток. Высокое кровяное давление остается на всю жизнь. Вы можете его контролировать, но оно не исчезнет. Посещайте врача, чтобы регулярно проверять, соответствует ли ваше кровяное давление норме. Вы можете управлять своим кровяным давлением, и оно не будет управлять вами.